**Tanssin koreografia 6-9vuotiaille**

Ohjelman nimi/teema: Minä olen stara

Koreografi: Jenna Keränen

Kappale: Taron Egerton – A Sky Full Of Stars (loppumisaika 2:34)

Esiintymisasuvinkki: Jotain, joka saa lapsen olon tuntemaan itsensä supersankariksi / supertähdeksi

**Intro / Ohjelman alku 2x8**

Ohjelman voi aloittaa joko suoraan paikaltaan polvi-istunnasta (A-vaihtoehto) TAI vaihtoehtoisesti jokainen lapsi saa tulla omilla liikkeillä paikalleen (B-vaihtoehto)

1. Pää nousee, (1|8) 1–4 pyörähdetään oikean kautta, jalat suorana, 5–8 korjataan asento, pää viimeisenä

(2|8) 1–4 pyöräytetään kädet auki niin, että ne menevät ristiin edestä, 5–8 noustaan ylös

1. Jokainen lapsi tulee reunoilta omilla liikkeillä / tempuilla aloituspaikalle, tässä on 2x8 aikaa.

**A-OSA 16x8**

1|8: Kädet heittää oikealle vuoroperään, samalla pieni käännös oikeaan kulmaan(1-4), kukkovaaka ja kädet aukeaa sivuilla (t-asento) (5-8)

2|8: Oikea käsi ja vasen jalka tekee supersankari vaan, käsi nyrkissä ja jalka aukeaa pitkälle (1–4) ja sulkeutuu takaisin (5–8). Muista! Tärkeintä ei ole jalankorkeus vaan suorat linjat. Tässä voi lapsia helpottaa tekemällä käsi kohti kattoa ja venyttää jalkaa pitkälle alaspäin ja hieman irtoaa vain maasta, pääasia, että kaikilla pysyy asento n. 4 tahtia. Lopussa jäädään seisomaan päkiöiden päälle.

3|8: Aalto kantapäät maahan ja hitaasti alas, pää viimeisenä (1–4) ja hitaasti ylös, leuka rinnassa ja selkä pyöreänä, tässäkin pää ja leuka viimeisenä.

4|8: Kädet heittää vasemmalle vuoroperään (1–4), samalla pieni käännös vasempaan TAKAkulmaan, kukkovaaka ja kädet aukeaa sivuilla (t-asento) (5-8)

5|8: Vasen käsi ja oikea jalka tekee supersankari vaan, käsi nyrkissä ja jalka pitkällä aukeaa 1–4 ja sulkeutuu takaisin 5–8. Muista! Tärkeintä ei ole jalankorkeus vaan suorat linjat. Tässä voi lapsia helpottaa tekemällä käsi kohti kattoa ja venyttää jalkaa pitkälle alaspäin ja hieman irtoaa vain maasta, pääasia, että kaikilla pysyy asento n. 4 tahtia. Lopussa jäädään seisomaan päkiöiden päälle.

6|8: Aalto, kantapäät maahan ja hitaasti alas, pää viimeisenä (1–4) ja hitaasti ylös, leuka rinnassa ja selkä pyöreänä, tässäkin pää ja leuka viimeisenä.

7|8: Liuku eteen, oikea kylki edellä, kädet avautuvat (1–2), koonto/kippura (3-4), Kukkovaaka vasen jalka koukussa ja kädet aukeaa (5-8)

8|8: Vas. jalka astuu eteen (1) kädet heittävät eteen ns. kauhaisee vauhtia (2–4) peruutus takaisin paikalle (5–8)

9|8: ”pamautetaan” oikea jalka sivulle ja tehdään mato (1–4), mato vasemmalle (5-8) ilman jalan askellusta

10|8: Oikea käsi aukeaa/heittää oikealle taaksepäin (1-4) + painon siirto oikealle, sama heitto vasemmalla kädellä vasemmalle taaksepäin (5-8)

11|8: Syöksy oikealle ja vasen käsi pyörähtää edestä (1–4), sama toistuu vasemmalle ja oikea käsi heittää

12-15|8: 1–4 Kädet aukeaa, samalla liu’uttaan haluttuun suuntaan (paikan vaihto), 5-8 askellusta paikallaan ja ollaan kippurassa

16|8: Sama kuin edellisessä mutta viimeisellä 5–8 tahdeilla hypätään X-hyppy ja mennään kyykkyyn

**1.Kertosäe 8x8**

1|8: Jalanpyörittäminen eli mylly, tässä kerkeää pyörähtää 1–5 krt. Ollaan kyykyssä, molemmat kädet edessä, jalka lähtee sivulta kohti käsiä, kädet väistävät ”hyppää” jalan yli, jalka jatkaa matkaa kohti toista jalkaa ja sekin ”hyppää” yli. Tämä on helpoin opettaa lapselle asteittain ja antaa lapsen tehdä kummalla jalalla on helpoin, kannattaa kokeilla sukkien kanssa ekalla kerralla  
 1. Jalka ja kädet täytyy olla suorana (vain tuki jalka koukussa)   
 2. Jalka lähtee pyörimään kohti käsiä   
 3. Kädet väistää vuorotellen, heti ei tarvitse irrota molempien lattiasta   
 4. Jalka tulee kohti koukkujalkaa, paino täytyy siirtää käsillä, jotta tukijalan on helpompi irrota  
 maasta.   
 5. Sitten vain lisäämään vauhtia!

Vaihtoehto tähän: Simpanssihyppy (löytyy alkeispassista)

2|8: Kyykyssä pyörimistä ja vähitellen noustaan ylös (1–8) lopussa otetaan supersankariasento (kädet nyrkissä vartalolla)

3|8: Tasahyppyjä oikealle ja vasemmalle 1,2,3,4. Kädet kohti kattoa pompottaa 5,6,7,8, samalla kun hypitään

4|8: Kädet on jääneet ylös ja pyörähtää täältä, oikea jalka ristiin eteen ja takaisin viereen (1-2) vasen jalka tekee saman (3-4) ja oikea (5-6) ja vasen (7-8) Hox! tässä voi tehdä rauhallisemmin niin, että oikea jalka eteen ja kädet aukeaa 1-2 ja palaa viereen 3-4 ja vasen tekee 5-8.

5|8: Oikea jalka sivulle ja oikea käsi kauhaisee edestä, asento hieman matala ja paino tukevasti jalkapohjissa. (1–2) Sama vasemmalla jalalla ja kädellä (3–4) ja taas oikea ja vasen (5–6, 7-8)

6|8: (1) Vasen jalka ristiin eteen ja kädet taakse, (2) jalat yhteen, kädet ristiin eteen, (3) oikea jalka ristiin eteen ja kädet taakse, (4) jalat yhteen, toistetaan 5–8

7-8|8: Laukkahypyt eteen, kädet voi olla sivuilla tai vastakkainen käsi edessä ja toinen sivulla.

**B- OSA 9x8**

1|8: Jalat hyppää auki (1), ristiin (2) ja pyörähdys ympäri (3), (4) alas niin, että oikea jalka on takana suoremmassa, vasen jalka edessä koukussa. (5) Vasen jalka suoristuu taakse ja tulee polvivaaka. (6–8) mahalleen makaamaan.

2|8: (1–4) tukkipyörintää, jäädään selälleen makaamaan selin yleisöön (5), (6–7) jalat koukkuun ja 8 potku ylös

3|8: (1-4) noustaan ylös istumaan. Toinen käsi ylös ja toinen alas, suorana ja ranne hieman koukussa (5–6,7-8,)

4|8: Kädet jatkaa (1–2,3–4,) 5–8 pyörähdetään ympäri takaisin kohti yleisöä ja ollaan vielä kyykyssä.

5|8: Kädet lattiaan ja tehdään aasinpotku (1-4) ja kun ollaan tultu takaisin kyykkyyn tehdään jännehyppy (5-8) ja jälleen palataan takaisin kyykky asentoon

6|8: Noustaan hieman ylös ja oikea käsi käy sivulla (1-2),tauko (3-4), tehdään sama juttu mutta molemmilla käsillä (5-6) ja tauko (7-8)

7-9|8: (1) hypätään X-asentoon ja samalla oikea käsi ylös, (2) vasen käsi ylös, (3-4)mennään takaisin kyykkyyn, sama juttu (5) hypätään X-asento ja samalla oikea käsi ylös, (6) vasen käsi ylös, (7-8) mennään takaisin kyykkyyn. Näitä hyppyjä tulee siis 3 kertaa. VIIMEISELLÄ 5-8 tahdeilla noustaan jälleen supersankari asentoon.

**2. Kertosäe 4x8**

1|8: Tasahyppyjä oikealle ja vasemmalle 1,2,3,4. Kädet kohti kattoa pompottaa 5,6,7,8, samalla kun hypitään

2|8: Kädet on jääneet ylös ja pyörähtää täältä, oikea jalka ristiin eteen ja takaisin viereen (1-2) vasen jalka tekee saman (3-4) ja oikea (5-6) ja vasen (7-8) Hox! tässä voi tehdä rauhallisemmin niin, että oikea jalka eteen ja kädet aukeaa 1-2 ja palaa viereen 3-4 ja vasen tekee 5-8.

3|8: (1) Vasen jalka ristiin eteen ja kädet taakse, (2) jalat yhteen, kädet ristiin eteen, (3) oikea jalka ristiin eteen ja kädet taakse, (4) jalat yhteen, toistetaan 5-8

4|8: Oikea jalka sivulle ja oikea käsi kauhaisee edestä, asento hieman matala ja paino tukevasti jalkapohjissa. (1–2) Sama vasemmalla jalalla ja kädellä (3–4) ja taas oikea ja vasen (5–6, 7-8)

**Lopetus**

Omilla asennoilla kohti loppupaikkaa tässä on 3 kokonaista kasia. Lopussa jäädään tähtiasentoon tai ”minä olen vahva” asentoon.

Koreografin vinkit kuvioihin:

* Alussa on hyvä olla sellainen kuvio, että kaikki näkyy ja kaikilla on tilaa tehdä liikkeet isosti esim. avorivistö
* Kun liukumisilla voidaan vaihtaa paikkaa seuraava kuvio voi esimerkiksi olla aura, mikäli ryhmässä on paljon lapsia voi tehdä monta pienempää auraa.
* Laukka kohdassa voi jälleen vaihtaa paikkaa ja tässä voi näyttää kivalta jonot kulmasta kulmaan ja jälleen jos on paljon lapsia niin useampi jono
* Lopussa jokainen voi mennä alkupaikalle, tärkeintä loppukuviossa on se, että kukaan ei jää kaverin taakse ja kaikki näkyy.

Koreografin helpotukset:

* Myllyn tilalle voi tehdä esimerkiksi simpanssihyppyjä tai pyörimistä pepun päälle
* Mikäli kertosäkeistössä ei haluta vaihtaa paikkaa, voi liikkeet tehdä rauhallisemmin ja lopussa tehdä sivulaukkaa ja palata takaisin paikalle
* Ohjelman alussa ja lopussa, kun antaa lasten tehdä omia asentoja/liikkeitä ohjelmasta saadaan lasten näköinen
* Ilmeet ja eleet: tässä ohjelmassa hymy pitää näkyä ja ilon tarttua

Soolo/Duo/ Trio

* Ohjelma sopii hyvin myös heille. Pienemmissä ryhmissä voi esimerkiksi laukata piirissä ja avautua sitten auraksi tai vinojonoon
* Tähän sopii hyvin alkuun ja loppuun omat temput tai liikkeet
* 2. Kertosäkeistön voi tehdä myös niin, että aloittaa erikohdasta 1. aloittaa normaalisti, 2. kauhaisusta jne.
* Kun tekee pienemmissä ryhmissä, paikanvaihdoissa voi vaihtaa ihan esiintymisaluetta ensin tanssia oikeassa kulmassa sitten vasemmassa tai takana keskellä edessä.

**Alkeispassista käytetyt liikkeet**

* **X-hyppy**
* **Jännehyppy (ei korokkeelta)**
* **Polvivaaka**
* **Tukkipyörintä**
* **Aasinpotku**
* **Simpanssihyppy**
* **Laukka eteen ja sivulle**